CINTA MOTORIZADA
ARG-770

RANDERS®





MANUAL DE USUARIO

***IMPORTANTE:** Lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar este producto.*
Conserve este manual de referencia para consultar en el futuro.
Las especificaciones de este producto puede variar de esta foto, sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD---2

LISTA DE PIEZAS ---5

LISTA DE HARDWARE DE EMPAQUE Y HERRAMIENTAS ----------------- 7

GRAFICO DE DESPIECE ---8

INSTRUCCIONES DE MONTAJE --- 9

ALMACENAMIENTO--- 12

FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA ------------------------------------ 13

GUIA DE CUIDADO, MANENIMIENTO Y SOLUCION DE PROBLEMAS---17

AJUSTE DE LA BANDA Y LUBRICACION -- 18

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO ---------------------- 19

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Precauciones básicas deben ser seguidas, incluyendo las instrucciones de seguridad siguientes cuando utilice esta cinta: Lea todas las instrucciones antes de usar esta máquina para correr.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, por favor lea lo siguiente:
Siempre desconecte la cinta de la toma de corriente inmediatamente después de usar y antes de la limpieza, montaje o mantenimiento.
NOTA: El no seguir estas instrucciones puede resultar en lesiones personales y causar daños a la cinta.

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, choque eléctrico o lesiones a las personas, por favor lea lo siguiente:

- Nunca deje la cinta desatendida cuando este enchufada. Desconectar apagando el interruptor principal y desenchufar el aparato cuando no esté en uso y antes de colocar o quitar piezas.
- Use este aparato sólo para su uso como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca utilice esta cinta si tiene un cable o enchufe dañado, o si no está funcionando correctamente. Si se ha caído o dañado, o ha estado expuesto al agua, a devolver el aparato a un centro de servicio para su revisión y reparación.
- No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean los descritos en este manual. En caso de que surja cualquier problema, suspenda su uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
- Nunca opere el aparato con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusa, pelo, etc.
- No utilice cinta de correr al aire libre.
- No tire de la cinta de correr por el cable de alimentación o utilice el cable como manija.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de los equipos durante su uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. Es necesaria la supervisión en esta cinta si es usada cerca de enfermos o personas discapacitadas.
- No haga funcionar aerosol (spray) si están administrando oxígeno.
- Mantenga seco - no operan en condiciones mojadas o húmedas. Guarde estas instrucciones.
- No haga funcionar la cinta cerca de una manta. Un calentamiento excesivo puede ocurrir y causar incendios, descargas eléctricas o daños al usuario.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
- No inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- Mantenga la cinta de correr sobre una superficie sólida y nivelada con la distancia de seguridad de superficie mínima de 2000mm x 1000mm de la cinta. Asegúrese de que el área alrededor de la cinta quede limpia durante su uso y tenga el espacio adecuado.
- Esta cinta es sólo para uso doméstico.
- Sólo una persona debe estar en la máquina de ejercicios mientras está en uso.
- Use ropa cómoda y adecuada al utilizar la cinta. No utilice la cinta de correr descalzos, en calcetines sólo o con sandalias, use siempre zapatos atléticos.

Nunca use ropa suelta, ya que podría correr el riesgo de quedar atrapados en la cinta.

- Siempre aferrese a los pasamanos durante el uso de la cinta.
- Siempre asegúrese de que el pestillo de almacenamiento está en su lugar al doblar y mover la rueda de ardilla.
- No deje a los niños que son menores de 12 años de edad sin supervisión cerca o en la cinta.
- Para desconectar, ponga todos los controles a la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente.
- Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales, o la falta de experiencia y conocimiento, a menos que se les supervise o les instruya en el uso del aparato por una persona responsable de su seguridad. Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas cualificadas con el fin de evitar un peligro.
- Tire de la clave Cuerda de seguridad para parada de emergencia. Vuelva a instalar la clave de Cuerda de seguridad en la consola del ordenador. Pulse el botón ON / OFF de nuevo para empezar el ejercicio.
- Capacidad de peso máximo para este producto es de 110 kgs.

Nota: Es obligación del propietario para revisar y explicar las medidas de seguridad para todos los usuarios de esta cinta.

ADVERTENCIA: Conecte la cinta a una toma a tierra. Vea las instrucciones de conexión a tierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE CONEXION A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. Si funciona mal o se rompen, la tierra proporciona una trayectoria de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. *** Esta cinta está equipada con un cable que tiene el conductor de puesta a tierra y un enchufe. El enchufe debe estar conectado a una toma apropiada que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.**

IMPORTANTE: Si se daña el cable de alimentación, el mismo deberá ser reemplazado por personal técnico o electricista matriculado.

PELIGRO: La conexión incorrecta del conductor de cinta puede resultar en el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado, si usted está en la duda de si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe que viene con la cinta. Si no se ajuste a su toma de corriente, haga una toma de tierra instalada por un electricista calificado.
Asegúrese de que el producto está conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

- Esta unidad debe estar conectada a un valor nominal de 220 V 50/60 Hz, que tiene una conexión a tierra.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque las manos, los pies debajo de la cinta.
- No utilizar la máquina para correr sobre una alfombra que es mayor que 1 / 2 pulgada de altura.
- Antes de usar la cinta, compruebe que el cinturón está alineado y centrado en la cubierta de paseo y todos los elementos de fijación visible en la cinta están bien apretados y seguros.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que tienen problemas preexistentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto. No utilice este equipo para hacer ejercicio sin guardias debidamente ajustado, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de daño grave a los niños pequeños.

PRECAUCION: Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conservar este manual de instrucciones para futuras consultas

LISTA DE PIEZAS

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
001	Base Frame	1	028	Handrail Tube Oval End Cap 50x30	2
002	Main Frame	1	029	Belt	1
003	Left Handlebar Support Tube	1	030	Incline Motor	1
004	Right Handlebar Support Tube	1	031	Motor	1
005	Computer Bracket	1	032	Power Socket	1
006	Handrail Tube	2	033	Motor Bumper Pad I	1
007	Incline Frame	1	034	Computer	1 Set
008	Upper Foot Lock Latch Tube	1	034A	Upper Computer Cover	1
009	Brand Logo Sticker	1	034B	Computer Panel	1
010	Motor Bracket	1	034C	Computer Power Control Board	1
011	Motor Cover	1	034D	Safety Tether Key Plate	1
012	Lower Motor Cover 584x375xT1.6	1	034E	Computer Panel Sticker	1
013	Front Roller Ø86xØ50x553	1	034F	Button Panel	1
014	Rear Roller Ø46x558	1	034G	Round Head Phillips Screw ST3x8	17
015	Running Deck 1082x584xT18	1	034H	Phillips Screw ST4.2x13	6
016	Running Belt 2555x430xT1.6	1	035	Lower Computer Cover	1
017	Side Rail 81x40.4x1095	2	036	Switch, AC Power	1
018	Handrail Tube Foam Grip Ø40xT3.0x360	2	037	Safety Tether Key	1
019	Left End Cover	1	038	Hand Pulse Sensor and Incline Buttons with Wires	1
020	Right End Cover	1	039	Hand Pulse Sensor and Speed Buttons with Wires	1
021	Adjustable Leveler	4	040	Screw Cover	4
022	Lower Foot Lock Latch Tube Ø22	1	041	Cable Tie	5
023	Transport Wheel Ø60x25	4	042	Plastic Washer	2
024	Spring Clip	1	043	Rubber Pad Ø20x35	4
025	Deck Bumper Pad 45x33xT3.0	2	044	Hex. Socket Round Head Bolt M8x50	4
026	Washer Ø20x6.8	8	045	Hex. Socket Round Head Bolt M8x16	4

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
047	Hex. Socket Round Head Bolt M8x45	3	067	Hex. Head Bolt M10x65	1
048	Hex. Socket Round Head Bolt M8x40	2	068	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x38	8
049	Hex. Socket Head Cap Bolt M8x80	2	069	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	4
050	Hex. Socket Round Head Bolt M8x35	1	070	Hand Pulse Sensor Extension Wire I	1
051	Flat Washer Ø8	35	071	Hand Pulse Sensor Extension Wire II	1
052	Curve Washer Ø8	4	072	Hex. Socket Round Head Bolt M8x12	8
053	Control Button Wire	2	073	AC Wire (100mm/120mm)	1
054	Flat Washer Ø10	10	074	Power Control Board	1
055	Nylon Nut M8	18	075	Red Wire I (100mm)	2
056	Nylon Nut M10	4	076	Ring for Cable Power Ø25xØ15x12	1
057	Cross Recessed Modified Truss Tapping Screw ST4.2x13	17	077	Deck Bumper Ø30x20xM8	6
058	Hex. Socket Head Cap Bolt M8x55	1	078	Motor Bumper Pad II	1
059	Cross Recessed Countersunk Head Bolt M8x25	6	079	Hex. Head Bolt M8x35	1
060	Cross Recessed Countersunk Head Bolt M8x35	2	080	Ring for Cable Power Ø31xØ19x13	1
061	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x13	14	081	Power Cord	1
062	Mod. Truss Cross Head Screw ST4.2x13	18	082	Sensor with Wire	1
063	Hex. Head Bolt M8x12	2	083	Earth Wire (Green+Yellow 100mm)	1
064	Hex. Head Bolt M8x16	4	084	Sensor Wire II(700mm)	1
065	Cross Recessed Pan Head Bolt M4x8	4	085	Sensor Wire I (1800mm)	1
066	Hex. Head Bolt M10x50	1			

LISTA DE HARDWARE DE EMPAQUE Y HERRAMIENTAS

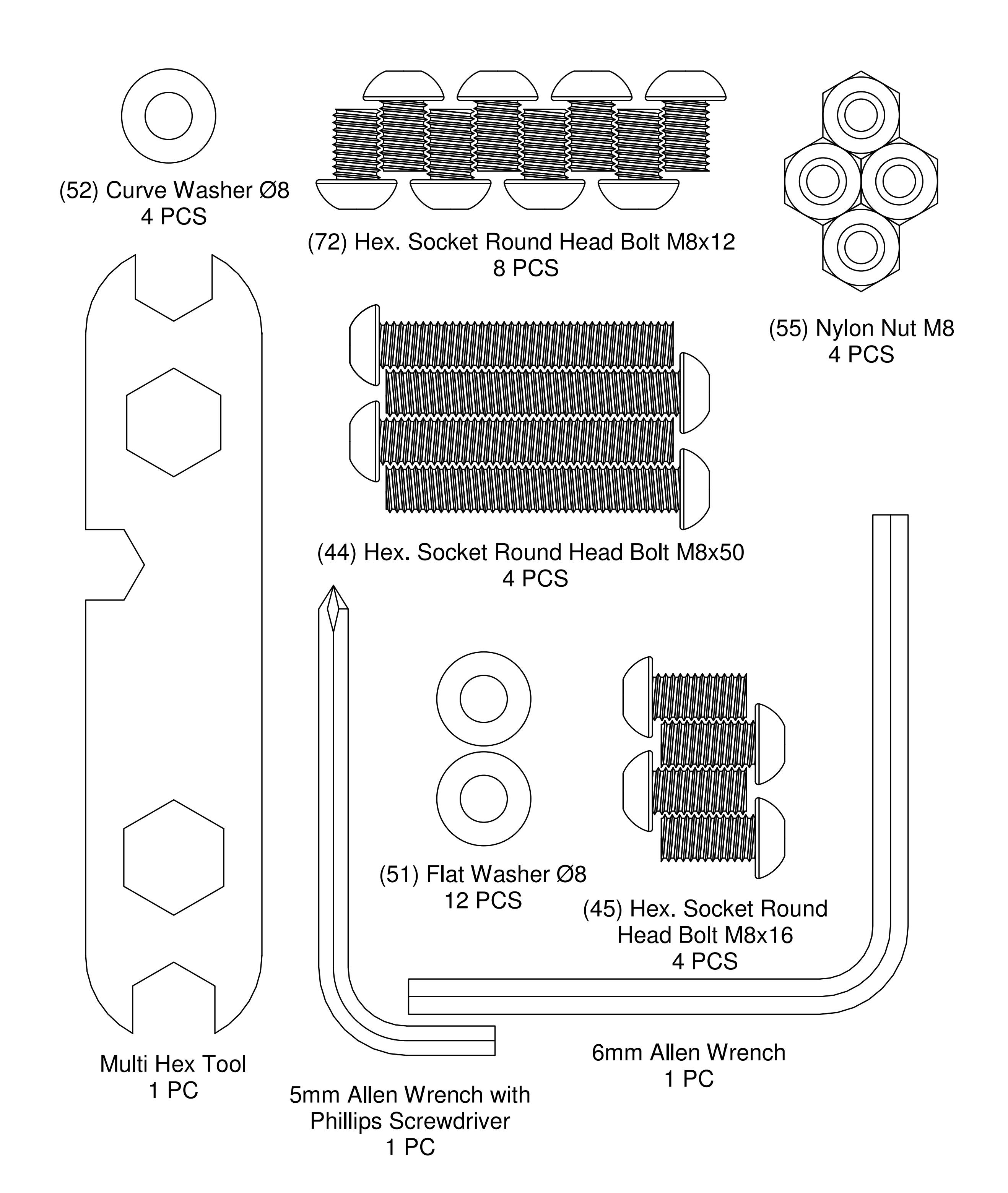
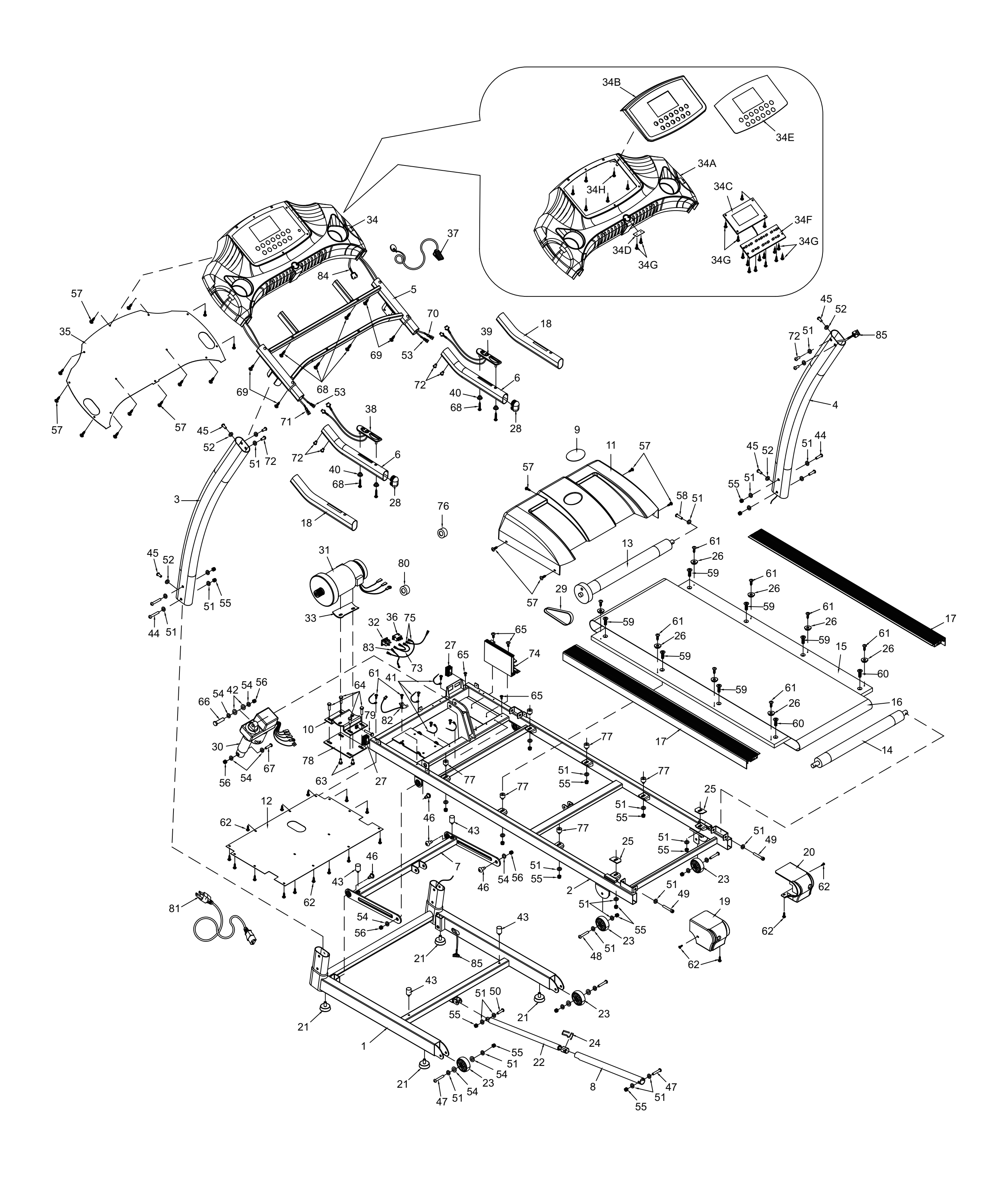
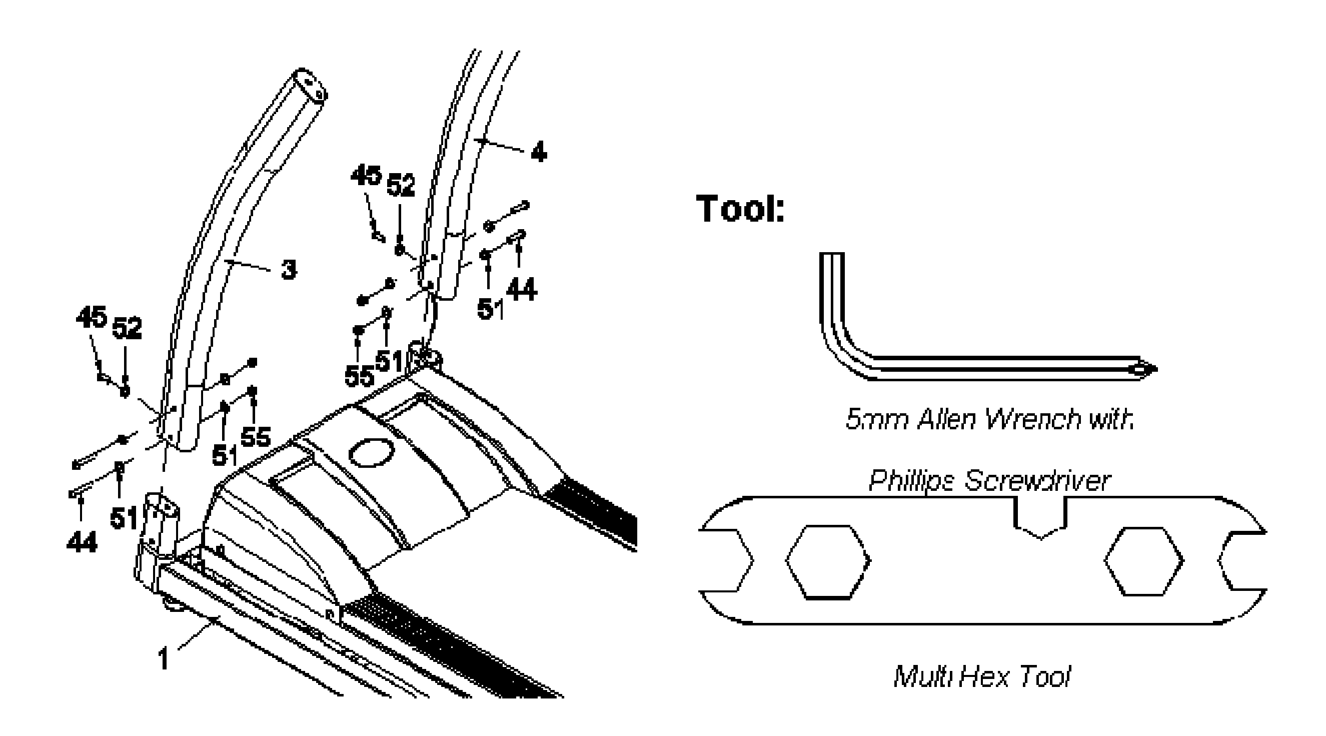


GRAFICO DE DESPIEZE

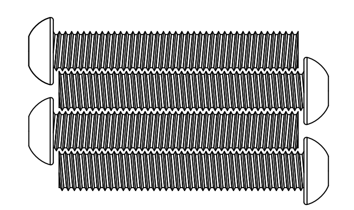


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

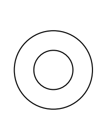


Paso 1
Inserte el cable del sensor I (85) por el orificio inferior del tubo de la derecha del manillar (4) y sacarla del agujero superior del tubo de la derecha del manillar (4). Luego de instalar el tubo de la derecha del manillar (4) a la bancada (1) mediante la inserción de la trompa derecha del manillar (4) en la estructura de base (1), con dos M8x50 Hex. Toma de tornillos de cabeza redonda (44), cuatro Ø8 arandelas planas (51), dos tuercas M8 de nylon (55), un hexagonal M8x16. Toma de cabeza redonda tornillo (45), y una arandela Ø8 curva (52). Apriete los pernos y tuercas de nylon con la llave Allen de 5mm con la herramienta de Phillips hexagonal Destornillador y Multi Siempre.
Instale el tubo izquierdo del manillar (3) a la bancada (1) mediante la inserción del tubo izquierdo del manillar (3) en la estructura de base (1), con dos M8x50 Hex. Toma de tornillos de cabeza redonda (44), cuatro Ø8 arandelas planas (51), dos tuercas M8 de nylon (55), un hexagonal M8x16. Toma de cabeza redonda tornillo (45), y una arandela Ø8 curva (52). Apriete los pernos y tuercas de nylon con la llave Allen de 5mm con la herramienta de Phillips hexagonal Destornillador y Multi Siempre.
NOTA: No apriete de hardware en el paso 1 hasta el paso 3 se ha completado.

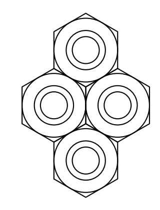
Hardware:



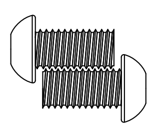
(44) Hex. Socket Round Head Bolt M8x50
4 PCS

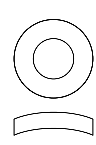


(51) Flat Washer Ø8
8 PCS



(55) Nylon Nut M8
4 PCS

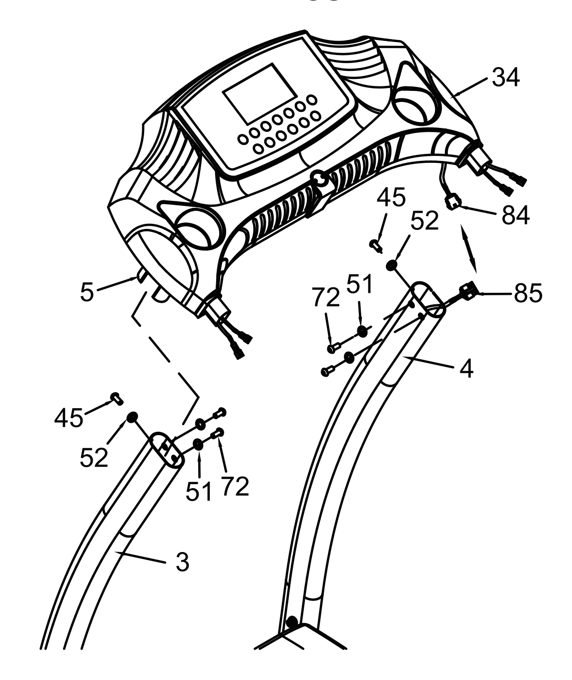






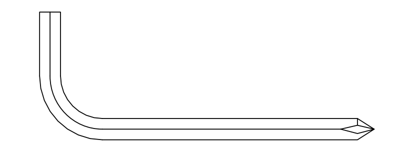
(45) Hex. Socket Round Head Bolt M8x16 2 PCS

(52) Curve Washer Ø8 2 PCS





Tool:



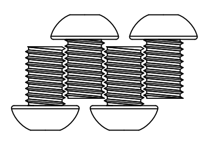
5mm Allen Wrench with Phillips Screwdriver

Paso 2

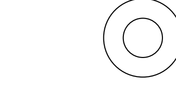
Conecte el cable del sensor I (85) desde el tubo de sujeción del manillar derecho (4) para el sensor de alambre II (84) del soporte de PC (5). A continuación, instale el soporte de PC (5) a los tubos de soporte derecho e izquierdo del manillar (4, 3) mediante la inserción del soporte de PC (5) en los tubos de soporte derecho e izquierdo del manillar (4, 3), con cuatro M8x12 Hex. Toma de pernos de cabeza redonda (72), cuatro Ø8 arandelas planas (51), dos M8x16 Hex. Toma de tornillos de cabeza redonda (45), y dos arandelas Ø8 curva (52). Apriete los pernos con la llave Allen de 5mm con Phillips herramienta que se facilita.

IMPORTANTE: Mientras desliza el soporte del equipo en los tubos de soporte derecho e izquierdo del manillar, asegúrese de que los cables están instalados en el interior del tubo de soporte del manillar derecho y prestar atención de no pellizcar los cables.

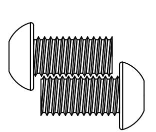
Hardware:



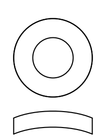
(72) Hex. Socket Round Head Bolt M8x12 4 PCS



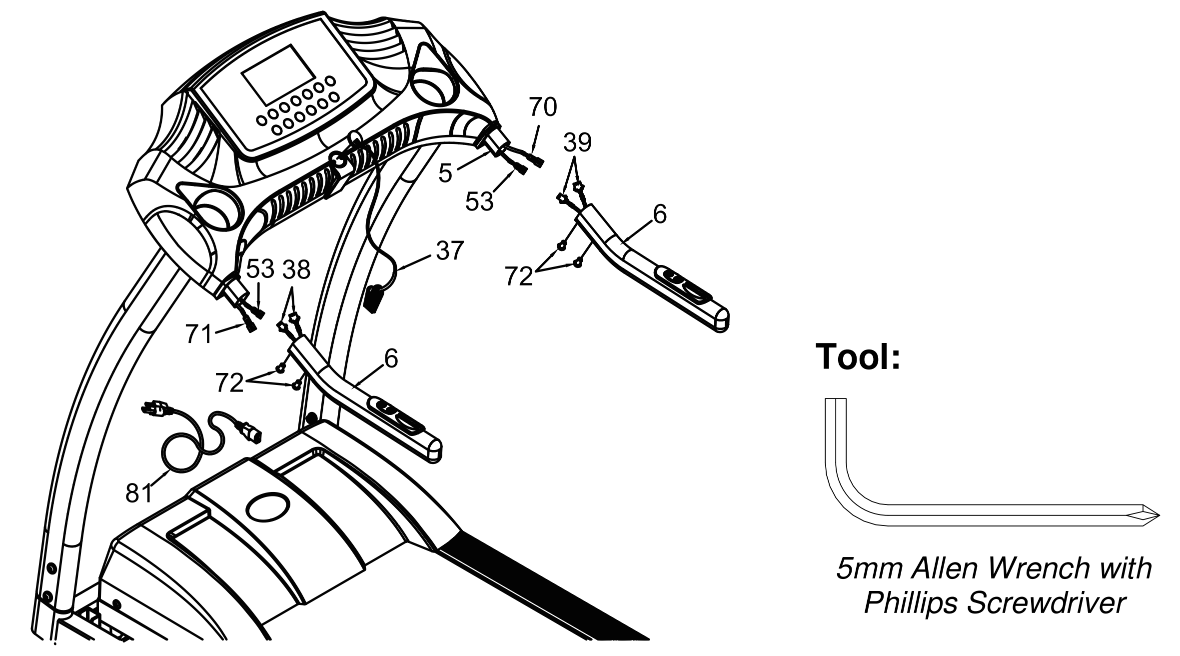
(51) Flat Washer Ø8 4 PCS



(45) Hex. Socket Round Head Bolt M8x16 2 PCS



(52) Curve Washer Ø8 2 PCS

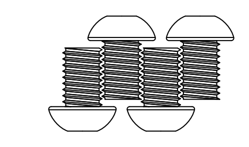


5mm Allen Wrench with Phillips Screwdriver

Paso 3
Conecte el sensor de pulso de mano y alambres botones de marcación (39) desde la derecha del tubo pasamanos (6) para el cable del botón de control (53) y de la mano de pulso Sensor de cables de extensión I (70) del soporte de PC (5). A continuación, instale el tubo de Baranda Derecha (6) para el soporte de PC (5) mediante la inserción de la derecha del tubo pasamanos (6) en el soporte de PC (5), con dos M8x12 Hex. Toma de pernos de cabeza redonda (72). Apriete los pernos con la llave Allen de 5mm con Phillips herramienta que se facilita.
NOTA: Los tubos pasamanos están marcados con "R" para el lado derecho del tubo de pasamanos y "L" para el lado izquierdo del tubo pasamanos.
Conecte el sensor de pulso de mano e Incline cables Botones (38) desde el tubo de pasamanos izquierda (6) para el cable del botón de control (53) y de la mano de pulso Sensor de cables de extensión II (71) del soporte de PC (5). A continuación, instalar pasamanos de tubo de la izquierda (6) para el soporte de PC (5) mediante la inserción de la izquierda del tubo pasamanos (6) en el soporte de PC (5), con dos M8x12 Hex. Toma de pernos de cabeza redonda (72). Apriete los pernos con la llave Allen de 5mm con Phillips herramienta que se facilita.
Coloque la llave de Cuerda de Seguridad (37) en el ordenador (34).
Conecte el enchufe del cable de alimentación (81) a la cinta.

NOTA: POR FAVOR, apriete completamente todo el hardware instalado en el paso 1 al paso 3 con las herramientas.
IMPORTANTE: Mientras desliza el pasamano tubos otro el soporte de ordenador, asegúrese de que los cables están instalados dentro de los tubos pasamanos y prestar atención de no pellizcar los cables.

Hardware:

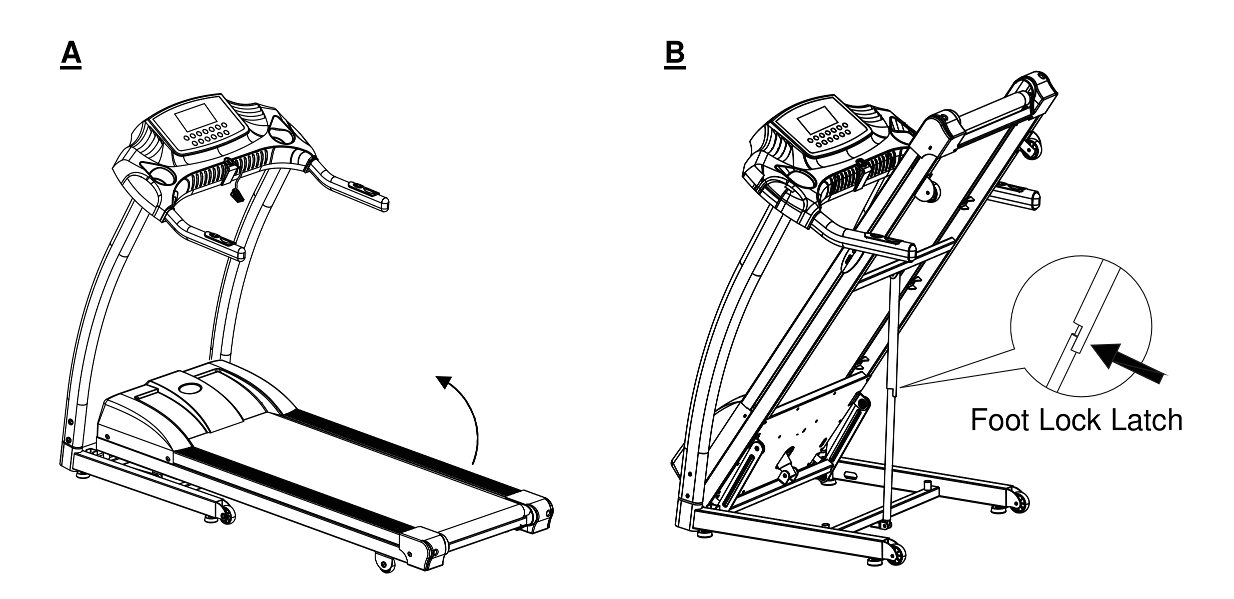


(72) Hex. Socket Round
Head Bolt M8x12
4 PCS

ALMACENAMIENTO

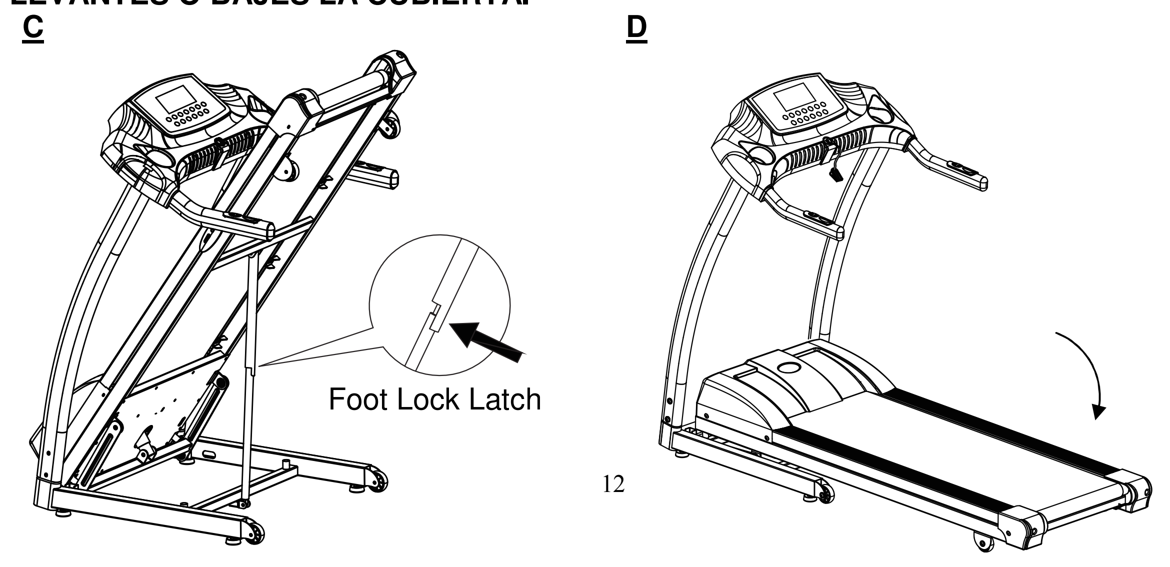
DOBLAR LA CINTA

Sujete firmemente la parte de atrás de la cinta con las dos manos. Levante con cuidado el extremo de la cinta hasta la posición vertical hasta que el pestillo de bloqueo del pie y se dedica de forma segura las cerraduras de la cubierta en su posición. Asegúrese de que la cubierta quede bien cerrada antes de mover la rueda de ardilla.
(Vea los diagramas A y B.)
La unidad se puede inclinar con cuidado en sus ruedas de transporte para mover y almacenar fácilmente. Guarde la cinta en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.



AJUSTE HACIA ABAJO LA CINTA

Para establecer la cinta, sujete con firmeza la parte de atrás de la cinta con las dos manos.
Suavemente patada en el pestillo de bloqueo del pie con el pie hasta que el pestillo de bloqueo se desconecta. con cuidado bajar la plataforma hasta el suelo. (Vea el diagrama C y D.)
Nota: No se pare bajo la cubierta de la hora de fijar por la cinta.
PARA EVITAR DAÑOS POR FAVOR NO TE OLVIDES ESTAR FIRME CUANDO LEVANTES O BAJES LA CUBIERTA.



FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA



INICIO RAPIDO:

Encienda el interruptor principal que se encuentra en la parte delantera de la cinta en la posición ON.
Antes de comenzar una sesión de entrenamiento asegurarse de que la clave de Cuerda de seguridad se ha instalado correctamente en la consola del ordenador y el clip de seguridad está correctamente conectado a un artículo de su ropa. Siempre comience la cinta de pie en los carriles laterales, no en la cinta en funcionamiento.
Pulse el botón ON / OFF para iniciar el ejercicio, la pantalla LCD se de cuenta atrás 3 segundos con la pantalla LCD muestra "3-2-1", antes de la correa se empieza a mover. La correa se comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KPH. Siempre deje la cinta de correr para llegar a una velocidad de 1,0 KPH antes de entrar a la banda en funcionamiento. La hora en la ventana LCD mostrará el tiempo transcurrido de entrenamiento. La distancia en la pantalla LCD mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Las calorías en la pantalla LCD mostrará el total de calorías quemadas durante el entrenamiento acumulado. El pulso en la pantalla LCD de la voluntad de mostrar sus cifras actuales de la frecuencia cardíaca en 4-5 segundos después de mantener ambas manos en dos sensores de puño del manillar durante el ejercicio. Para asegurar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor, siempre se aferran a los sensores de puño del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando se intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca. Puede presionar acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en la consola del ordenador o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. Cada incremento o decremento es de 0,5 KPH. El alcance de la cinta de velocidad es de 1.0 a 16.0 KPH. La velocidad en la pantalla LCD mostrará la velocidad actual en ejecución. Usted también puede pulsar uno de los botones de la velocidad instantánea (3 km / 6 km / 9 km) en la consola del equipo, la velocidad de carrera va a cambiar a 3 KPH, KPH 6, 9 o KPH inmediatamente. Puede presionar inclinación hasta, incluso en pendientes de grabación situado en la consola del ordenador o el manillar para aumentar o disminuir el nivel de inclinación. Cada incremento o decremento es un nivel. El rango de ajuste de inclinación disponible es de 0 a 16 niveles. La inclinación de la pantalla LCD mostrará el nivel de inclinación. También puede pulsar uno de INSTANT botones INCLINE (3% / 6% / 9%) en la consola del ordenador, la inclinación de la pantalla LCD mostrará el nivel de inclinación que se prensan y el nivel de inclinación cambia a 3 niveles, 6-nivel, o nivel de 9 de inmediato.
Durante el entrenamiento, usted puede oprimir el botón ON / OFF para detener la carrera en cinta en cualquier momento, pulse el botón ON / OFF para iniciar la carrera en cinta de

nuevo. Para parada de emergencia, es posible que tire hacia arriba la tecla de Cuerda de seguridad y la cinta se detendrá inmediatamente.

FUNCIONES DE LOS BOTONES DE LA COMPUTADORA:

ON / OFF: Presione el botón ON / OFF para iniciar o detener la formación en el modo de entrenamiento.

MODO: Pulse el botón MODE para seleccionar el pre-establecido programas P1 a P25.

CLARO / SET: Presione el botón CLEAR / SET para seleccionar la función de tiempo, distancia, o CALORÍAS objetivo de pre-configuración en el programa 0. Pulse el botón CLEAR / SET para salir de P1-P25 modo de programa. Pulse el botón CLEAR / SET para borrar el registro.

ACELERAR: Pulse el botón SPEED UP para arriba para el ajuste de la velocidad en el modo de entrenamiento. Pulse el botón para ACELERAR valores de la función pre-establecido de tiempo, distancia o calorías para el objetivo de pre-configuración en el programa 0.

VELOCIDAD ABAJO: Presione el botón ABAJO DE VELOCIDAD para hacer a la baja para el ajuste de la velocidad en el modo de entrenamiento. Pulse el botón ABAJO LA VELOCIDAD a los valores de la función pre-establecido de tiempo, distancia o calorías para el objetivo de pre-configuración en el programa 0.

INCLINACION ARRIBA: Presione el botón de inclinación arriba hasta aumentar el nivel de inclinación.

INCLINACION ABAJO: Pulse el botón INCLINACION ABAJO para disminuir el nivel de inclinación.

VELOCIDAD INSTANTANEA (3 km / 6 km / 9 km): Pulse uno de los botones de la velocidad instantánea (3 km / 6 km / 9 km) en la consola del equipo, la velocidad en la pantalla LCD mostrará la velocidad a la que se presionan y la velocidad de carrera va a cambiar a 3 KPH, KPH 6, o 9 KPH inmediatamente.

INCLINACION INSTANTANEA: (3% / 6% / 9%): Pulse uno de los botones inclinacion instantanea (3% / 6% / 9%) en la consola del ordenador, la inclinación de la pantalla LCD muestra el nivel de inclinación que se presionan y la pendiente se convertirá en 3 niveles, nivel 6, y 9 de nivel inmediatamente.

PANTALLA DE LA COMPUTADORA:

HORA: Pulse el botón ON / OFF para iniciar el ejercicio, la pantalla LCD se de cuenta atrás 3 segundos con la pantalla LCD muestra "3-2-1", antes que la correa se empieza a mover. La correa comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KPH. Puede pulsar acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en la consola de la computadora o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. También puede presionar de inclinación hasta, incluso en pendientes de grabación situado en la consola de la computadora o el manillar para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. La hora en la ventana LCD mostrará el tiempo transcurrido de ejercicio en minutos y segundos. También puede pre-establecer el tiempo de destino antes de la

formación en el Programa 0. Pulse el botón CLEAR / SET para seleccionar la función, la hora en la pantalla LCD empezará a parpadear durante el tiempo de pre-establecimiento de objetivos de capacitación. El primer tiempo preestablecido objetivo es 30:00 minutos, usted puede oprimir acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en el tiempo objetivo preestablecido. Cada incremento es de 1 minuto. Del rango meta antes de establecer el tiempo es de 5:00 a 99:00 minutos. Pulse el botón ON / OFF para iniciar el ejercicio. La correa comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KPH. Puede pulsar acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en la consola de la computadroa o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. El tiempo comienza la cuenta atrás de vez en destino pre-establecido de 0:00 por cada 1 segundo atrás. Una vez que el objetivo de tiempo pre-establecido la cuenta regresiva para las 0:00, el equipo comenzará a sonar para recordarle a usted y la banda en funcionamiento se detendrá automáticamente.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual que va desde el mínimo de 1,0 KPH al máximo 16 KPH. Puede pulsar acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en la consola de la computadora o el manillar para acelerar o bajar su velocidad de carrera durante el ejercicio. Usted también puede pulsar uno de los botones de la velocidad instantánea (3 km / 6 km / 9 km) en la consola del equipo, la velocidad de carrera va a cambiar a 3 KPH, KPH 6, 9 o KPH inmediatamente.

DISTANCIA: Pulse el botón ON / OFF para iniciar el ejercicio, la pantalla LCD se cuenta regresiva de tres segundos con la pantalla LCD muestra "3-2-1" antes de que la correa se empieza a mover. La correa comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KPH. Puede pulsar acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en la consola de la computadora o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. También puede presionar INCLINE arriba o abajo botón en la consola de la computadora o el manillar para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. La distancia en la pantalla LCD mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. También puede pre-establecer una distancia de destino antes de la formación en el Programa 0. Pulse el botón CLEAR / SET para seleccionar la función distancia, la distancia en la pantalla LCD empezará a parpadear para la distancia antes de la fijación de objetivos de capacitación. La primera pre-establecer una distancia de 1,00 kilometros objetivo es, usted puede oprimir acelerar o VELOCIDAD ABAJO para pre-establecer distancia al objetivo. Del rango meta antes de la distancia establecida es de 1,00 a 9,00 kilometros. Pulse el botón ON / OFF para iniciar el ejercicio. La correa comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KPH. Puede pulsar acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en la consola del ordenador o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. Distancia inicia la cuenta atrás de distancia del objetivo pre-establecido a 0,00. Una vez que la distancia al objetivo preestablecido cuenta atrás para 0.00, el equipo comenzará a sonar para recordarle a usted y la banda en funcionamiento se detendrá automáticamente.

CALORÍAS: Pulse el botón ON / OFF para iniciar el ejercicio, la pantalla LCD se cuenta regresiva de tres segundos con la pantalla LCD muestra "3-2-1" antes de que la correa se empieza a mover. La correa comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KPH. Puede pulsar acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en la consola de la computadora o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. También puede presionar de inclinación hasta, incluso en pendientes de grabación situado en la consola de la computadora o el manillar para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. Las calorías en la pantalla LCD se mostrarán el total de

calorías quemadas durante el entrenamiento acumulado. También puede pre-configurar las calorías de destino antes de la formación en el Programa 0. Pulse la tecla CLEAR / botón SET para seleccionar la función CALORÍAS, las calorías en la pantalla LCD empezará a parpadear de calorías objetivo de pre-ajuste. La primera pre-establecidos calorías objetivo es de 50 calorías, usted puede oprimir acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO a las calorías de destino pre-establecido. Del rango meta preestablecida de calorías es 10 a 990 calorías. Pulse el botón ON / OFF para iniciar el ejercicio. La correa comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KPH. Puede pulsar acelerar o VELOCIDAD DE ABAJO en la consola de la computadora o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. Calorías comenzar la cuenta regresiva de las calorías de destino pre-establecido en 0. Una vez que el objetivo de calorías pre-establecido una cuenta atrás hasta 0, el equipo comenzará a sonar para recordarle a usted y la banda en funcionamiento se detendrá automáticamente.

PULSO: La ventana de PULSO mostrará sus cifras actuales de la frecuencia cardíaca en 4-5 segundos después de mantener ambas manos en dos sensores de puño del manillar durante el ejercicio. Para asegurar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor, siempre aferrese a los sensores de puño del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando se intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca.

PENDIENTE: Muestra el nivel de inclinación. Puede presionar la pendiente de arriba o abajo botón en la consola o del manillar para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. También puede pulsar uno de INSTANT botones INCLINE (3% / 6% / 9%) en la consola de la computadora, la pendiente se convertirá en 3 niveles, nivel 6, y 9 de nivel inmediatamente.

FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO:

FORMACIÓN EN EL PROGRAMA:

El equipo dispone de 25 programas pre-establecidos. Pulse el botón MODE para seleccionar los programas de formación de P1 a P25. Pulse el botón CLEAR / SET para salir de P1-P25 modo de programa.

La ventana LCD mostrará P1, P2 ..., o P25. Pulse el botón ON / OFF para iniciar el ejercicio, la pantalla LCD se de cuenta atrás 3 segundos con la pantalla LCD muestra "3-2-1", antes que la correa se empieza a mover. La velocidad de funcionamiento y nivel de inclinación cambiará de acuerdo con el programa pre-establecido. También puede pulsar acelerar o VELOCIDAD ABAJO para aumentar o disminuir la velocidad y presione la inclinación o PENDIENTE ABAJO para ajustar el nivel de inclinación durante el ejercicio. Una vez que los pre-establecidos de entrenamiento plazo previsto para el programa de la cuenta regresiva para las 0:00, el equipo comenzará a sonar para recordarle a usted y la banda en funcionamiento se detendrá automáticamente.

GUIA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ADVERTENCIA: Para evitar una descarga eléctrica, apague y desenchufe la cinta antes de la limpieza o el mantenimiento de rutina.

LIMPIEZA
La cinta se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes. Tenga cuidado de no tener un exceso de humedad en la pantalla ya que esto podría causar un riesgo de descarga eléctrica o electrónica a fallar.
Por favor, mantenga la cinta, sobre todo, la consola, lejos de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

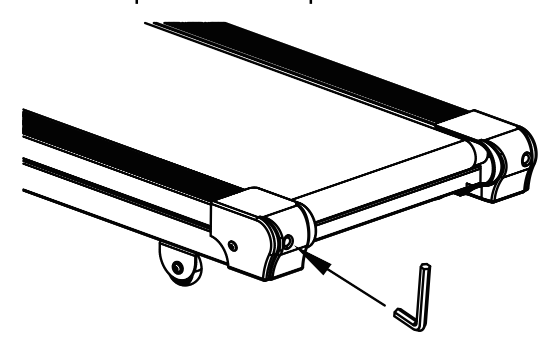
ALMACENAMIENTO
Guarde la cinta en un ambiente limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor principal este apagado y se encuentra en la posición de apagado y el cable de alimentación está sin conectar de la toma de corriente eléctrica.

GUIA DE PROBLEMAS

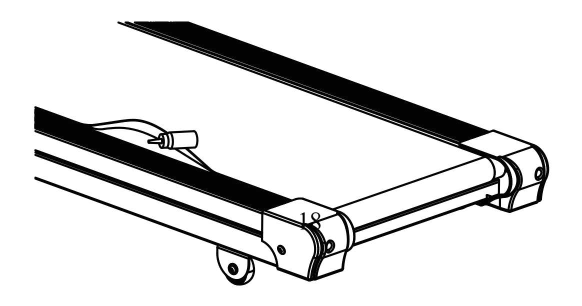
Problema	Causas posibles	Correcciones
La cinta no se inicia.	1. No esta enchufado 2. La Llave de seguridad de sujeción no está conectada. 3. La casa activó el disyuntor. 4. El Interruptor de circuito disparado cinta de correr.	1. Ponga el enchufe en la toma de corriente eléctrica. 2. Instale la llave de correa de seguridad. 3. Resetee o que un electricista reemplaze el interruptor en la casa. 4. Espere cinco minutos y luego presione el botón de vuelta pulg
Lacorrea se desliza.	La Correa no esta suficientemente apretada.	Ajustar la tensión de la correa.
La correa titubea Cuando pisó.	1. No tiene suficiente lubricación aplicada sobre la cubierta en funcionamiento. 2. La Correa esta demasiado apretada.	1. Aplicar lubricante de silicona. 2. Ajustar la tensión de la correa.
La Correa se descentro.	Correr tensión de la correa, incluso a través del rodillo trasero.	Centro de la banda.

AJUSTE DE LA BANDA Y LUBRICACIÓN

Ajuste de la correa:
El cinturón se ajusta en la fábrica, ya que puede desprenderse durante el transporte y / o de uso. Después de prolongar el uso de la cinta, la cinta se estirará. Si la cinta se está desplazando hacia la izquierda, gire el interruptor de alimentación principal de la cinta y dejar que el cinturón de correr a la velocidad de 3.2 KPH. Utilizando la llave Allen de 6 mm de siempre, a su vez el ajuste del rodillo trasero izquierdo perno 1 / 4 de vuelta en la dirección de las agujas del reloj. Usted debe ver que la cinta comenzará a corregirse moviendose hacia el centro. Repita el procedimiento anterior hasta que la correa está bien centrada. Si la cinta se está desplazando a la derecha, gire el interruptor de alimentación principal de cinta y dejar que el cinturón de correr a la velocidad de 3.2 KPH. Utilizando la llave Allen de 6 mm de siempre, a su vez el ajuste del rodillo trasero derecho perno 1 / 4 de vuelta en la dirección de las agujas del reloj. Usted debe ver que la cinta comenzará a corregirse moviendo hacia el centro. Repita el procedimiento anterior hasta que la correa está bien centrada. Si la cinta se desliza durante el uso, apagar y desenchufar la máquina para correr. Utilizando la llave Allen de 6 mm de siempre, a su vez tanto a la izquierda y a la derecha los tornillos de ajuste del rodillo trasero 1 / 4 vuelta en sentido horario por el mismo importe, a continuación, encienda el interruptor principal de la cinta y dejar que el cinturón de correr a la velocidad de 2-3 KPH. Ahora debe ejecutar a la cinta para determinar si la banda sigue haciendo el deslizamiento. Repita el procedimiento anterior hasta que la correa se desliza por más tiempo.



Lubricación:
La cinta ya ha sido revestida con "aceite de silicona" de antemano. El aceite de silicona es un no volátil del petróleo y por el momento en que recibe debe haber calado a través de la banda. No habrá necesidad de volver a aplicar el aceite en circunstancias normales. Para mantener el cinturón ", aceite de silicona" se puede volver a aplicarse una vez que la resistencia se ha incrementado y la banda comienza a frotar contra la plataforma en funcionamiento. Para volver a aplicar "Aceite de silicona" a la cinta de correr, levantar el cinturón, uno de los lados a la vez, y aplicar el aceite directamente en el centro de la plataforma en funcionamiento. Deje el aceite de silicona durante un minuto antes de usar la caminadora.
Atención: Sólo el uso "de aceite de silicona" lubricantes para este equipo. Además, no añada ningún otro tipo de aceite, de lo contrario la cinta será dañada. No lubrique la junta caminar. El exceso de lubricante se debe limpiar con una toalla limpia.



RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

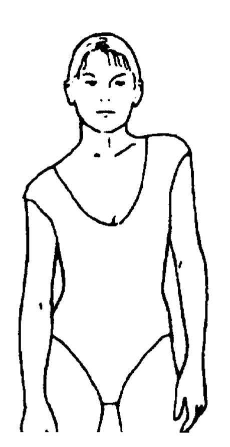
Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicios aeróbicos, y un enfriamiento. Hacer todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

El **ejercicio aeróbico** es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a los músculos a través de su corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la condición física de sus pulmones y corazón. La condición física aeróbica es promovido por cualquier actividad que use su ejemplo los músculos grandes: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late más rápidamente y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicio.

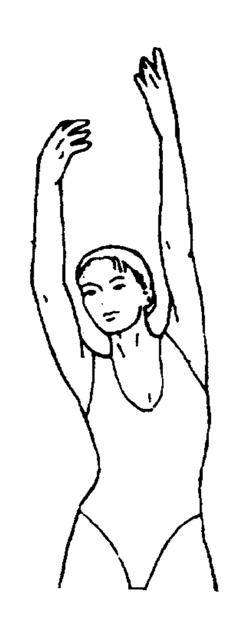
El **calentamiento** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Se debe comenzar cada sesión para preparar el cuerpo para ejercicios más intensos al calentar y estirar los músculos, aumentar la circulación y la frecuencia del pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.
El **enfriamiento** al final de su entrenamiento, repetición de estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

ROLLOS DE CABEZA
Girar la cabeza hacia la derecha durante un tiempo, sintiendo el estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello, a continuación, gire la cabeza hacia atrás durante un tiempo, estirar el mentón hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza en el pecho durante un tiempo.





ASCENSORES DE HOMBRO
Levante su hombro derecho hacia la oreja de un contar. A continuación, levante su hombro izquierdo para una cuenta a medida que baja su hombro derecho.



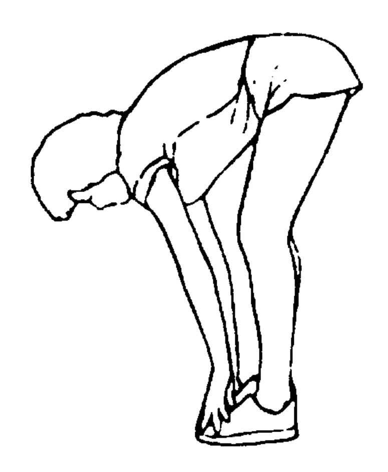
LADO SE ESTIRA
Abre tus brazos a los lados y levantar hasta que están por encima de su cabeza. Llegar a su brazo derecho en la medida hacia el techo como sea posible durante un tiempo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



CUADRICEPS STRETCH
Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, el alcance detrás de usted y tire de su pie derecho. Traiga su talón, cerca de sus nalgas como sea posible. Mantenga esta posición durante 15 segundos y repetir con el pie izquierdo.

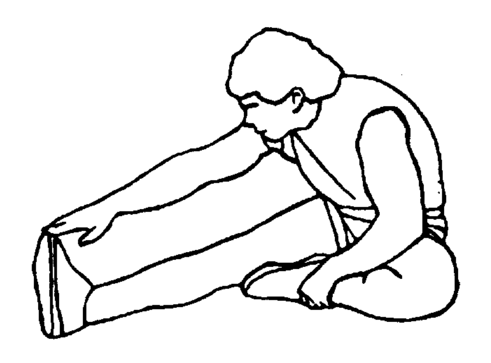
STRETCH CARA INTERNA DEL MUSLO
Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia afuera. Levantar el pie lo más cerca a la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga esta posición durante 15 segundos.

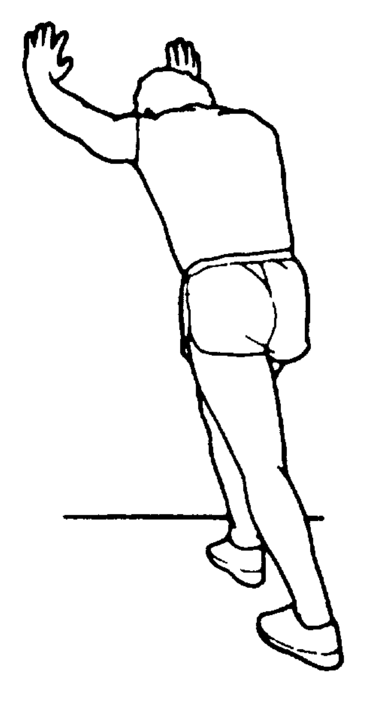




TOCARSE LOS PIES
Lentamente inclínese hacia delante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajan a medida que se extienden hacia los dedos del pie. Llegar tan lejos como sea posible y mantener durante 15 segundos.

ISQUIOTIBIALES TRAMOS
Extienda la pierna derecha. Resto de la planta de su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estirar hacia la punta del pie lo más lejos posible. Mantenga esta posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.





TENDON DE AQUILES STRETCH
Apoyarse en una pared con la pierna izquierda por delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna estirada y el pie izquierdo en el suelo, a continuación, doble la pierna izquierda e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantener, y luego repetir en el otro lado de 15 cargos.